



CEFALEE TODAY

for the research on headache and clinical neuroscience

N. 112 MARZO 2018

GAMMACORE, TECNOLOGIA ANTI EMICRANIA

GRAZIA SANCES - pag. 2

IL CUORE NELLA TESTA

LARA MERIGHI - pag. 3

PAROLE TRA NOI - pag. 3

NETWORK ITALIANO CEFALEE

AMBULATORIO CEFALEA -
POLICLINICO DI MONZA - pag. 4

IL DIZIONARIO DELLA CEFALEA

PAOLO ROSSI - pag. 4

CLUSTER HEADACHE

AWARENESS DAY - pag. 4



DIRETTORE SCIENTIFICO

Ennio Pucci (Pavia)

DIRETTORE RESPONSABILE

Silvia Molinari (Pavia)

DIRETTORE EDITORIALE

Roberto Nappi (Pavia)

COMITATO EDITORIALE

Marta Allena (Pavia)
 Filippo Brighina (Palermo)
 Biagio Ciccone (Saviano)
 Alfredo Costa (Pavia)
 Vittorio di Piero (Roma)
 Maurizio Evangelista (Roma)
 Enrico Ferrante (Potenza)
 Federica Galli (Milano)
 Nataschia Ghiotto (Pavia)
 Guido Giardini (Aosta)
 Rosario Iannacchero (Catanzaro)
 Armando Perrotta (Pozzilli)
 Paolo Rossi (Grottaferrata)
 Grazia Sances (Pavia)
 Elisa Sancisi (Ferrara)
 Marzia Segù (Pavia)
 Cristina Tassorelli (Pavia)
 Cristiano Termine (Varese)
 Michele Viana (Novara)

SEGRETERIA

Gabriele Zecca (Pavia)

Per informazioni:

Alleanza Cefalalgici (Al.Ce.)
 c/o Biblioteca
 IRCCS Fondazione Istituto Neurologico
 Nazionale C. Mondino
 Via Mondino 2 – 27100 Pavia
 E-mail: alcegroup@cefalea.it

*Inserito nel registro stampa e periodici
 del Tribunale di Pavia al numero 680 in
 data 03/09/2007*

Bollettino di informazione bimestrale

Gammacore, tecnologia anti emicrania

Grazia Sances



*Dott.ssa Grazia Sances,
 Responsabile unità Operativa
 struttura semplice Diagnosi
 e Cura delle Cefalee della
 Fondazione Mondino di Pavia*

• DOTT.SSA SANCES, IN COSA CONSISTE L'APPARECCHIO GAMMACORE?

Il Gammacore è un elettrostimolatore per uso esterno, quindi non invasivo, che produce una stimolazione del nervo vago, struttura che ha implicazioni nel dolore dell'emicrania.

• SI TRATTA DI UNA TECNOLOGIA RECENTE?

È un'apparecchiatura già presente da alcuni anni, su cui sono stati fatti degli studi sia come trattamento di profilassi che per l'attacco acuto. Il recente studio controllato, coordinato dal nostro Centro Cefalee di Pavia (Fondazione Mondino-Università di Pavia), nella figura della Prof.ssa Cristina Tassorelli, e condotto anche in altri centri cefalee italiani ospedalieri e universitari (Milano, Bari, Bologna, Roma, Torino, Firenze, Pozzilli, Perugia), ha valutato l'efficacia di Gammacore in doppio cieco verso placebo (cioè verso stimolazioni finte senza effetto terapeutico). I risultati di questo

studio, solo italiano, hanno permesso l'approvazione del device da parte della Federal Drug Administration americana (FDA) negli Stati Uniti.

In Italia e in Europa l'apparecchio può essere acquistato solo online, in attesa di una distribuzione più capillare.

• QUALI SONO LE SUE CARATTERISTICHE?

Il Gammacore, come dicevo, è un neuromodulatore per uso esterno, quindi non invasivo, facile da utilizzare anche in varie situazioni della vita quotidiana.

Produce una stimolazione del nervo vago con azione analgesica sul dolore emicranico. La stimolazione si effettua per 120 secondi da un lato del collo e per altri 120 secondi dal lato opposto; se il dolore non scompare, si può anche effettuare una seconda stimolazione.

• SU QUALI TIPI DI MAL DI TESTA SI È DIMOSTRATO EFFICACE?

È risultato efficace nel trattamento acuto dell'emicrania, con una percentuale di successo (assenza o riduzione del dolore) nel 40-50% dei casi. È stato anche utilizzato per la cefalea a grappolo (approvato dalla FDA).

• DEVE ESSERE UTILIZZATO SOTTO IL CONTROLLO DI UN NEUROLOGO O PUÒ ESSERLO ANCHE A DOMICILIO?

Il paziente può utilizzare Gammacore autonomamente al domicilio. È utile però un incontro preliminare con lo specialista, soprattutto per valutare eventuali controindicazioni all'uso (in particolare la presenza di pace-maker cardiaco) e per avere indicazioni precise sul corretto utilizzo dell'apparecchio.

• GAMMACORE PUÒ ESSERE DAVVERO LA SOLUZIONE PER RIDURRE IL CONSUMO DI FARMACI SINTOMATICI?

Sicuramente i risultati della sperimentazione sono incoraggianti e quindi Gammacore può essere di aiuto nel ridurre l'uso di farmaci sintomatici, soprattutto nei pazienti che ne fanno abuso. Diciamo che è un'arma in più nel trattamento dell'emicrania, patologia molto comune che affligge il 12% della popolazione e che produce notevole disabilità.

Intervista a cura di Roberto Nappi

Il cuore nella testa

Lara Merighi



Lara Merighi, Coordinatore laico AI.Ce. Italia e moderatore del forum di sostegno di www.cefalea.it

Ho cominciato a soffrire di mal di testa alla scuola materna e fin da allora ho combattuto contro un dolore che si presentava quasi ogni giorno, segnando così ogni fase della mia crescita e della mia vita da adulta.

Il dolore ti plasma e ti orienta verso la negatività: poiché non c'è un nesso visibile fra il manifestarsi del dolore e la sua possibile causa, l'autostima fatica a svilupparsi perché questa incertezza è logorante, logora te e rischia di logorare i tuoi rapporti più cari.

Per questo siamo costretti a vivere il nostro male nel più assoluto silenzio,

anche per non esporci alle risposte che spesso scattano alla frase "oggi ho mal di testa" nel tentativo maldestro di sdrammatizzare il problema, ma finendo per banalizzarlo.

Molti cefalalgici cronici manifestano segni di disagio per una vita vissuta da precario della salute, abituato a convivere con attacchi di ansia o di panico e, non ultima, con la depressione.

Il dolore fa perdere la visione reale di quello che è la vita e si precipita nel più profondo degli abissi, immersi nel silenzio più buio che non ci fa sentire persone con una patologia cronica, ma persone sbagliate incapaci di reagire alla nostra sofferenza.

Nella ricerca di una soluzione sono approdata quasi per caso al Forum della Fondazione C.I.R.N.A. sul sito italiano della cefalea www.cefalea.it, nel quale poter trovare ascolto, confronto, condivisione. E così è stato. Ma nell'intento di curare la mia sofferenza ho finito per essere anch'io di aiuto agli altri, facendo così tutti insieme una esperienza di scoperta di similitudini e differenze accomunate dall'identico scopo: combattere il dolore e tutti i suoi effetti collaterali.

La mia storia di dolore è stata un lungo corso di formazione anche all'ascolto delle esperienze altrui ed in questo modo mi accorgevo che anche la mia sofferenza veniva lenita dalla sensazione che l'isolamento psicologico ed il senso di esclusione potevano essere diradati come un banco di nebbia.

Conoscere e saper parlare della propria sofferenza sono elementi fondamentali nella comunicazione, per stimolare in chi ascolta un identico viaggio introspettivo sulla propria vicenda e renderlo fruibile agli altri. La mia naturale empatia verso chi si trova in preda a questa patologia mi ha sempre portata ad accompagnare la persona nel percorso di risalita dall'abisso in cui si trova. La strada non sempre è la stessa, per questo è necessario che io riesca a vedere il percorso con gli occhi dell'altro, ma sempre tenendo ben stretta la sua mano, ascoltando senza giudicare e senza dare consigli finché non ha visto la luce. Dopo alcuni anni di evidente successo del Forum, ho sentito il bisogno di arricchire il servizio che rendevo con corsi di formazione e letture che sono andati ampliandosi nel tempo insieme alle mie cognizioni sulla materia.

Non mi dilungherò sugli aspetti tecnici del Forum perché credo siano ormai conosciuti, ma piuttosto sulla sua capacità di modificare in molti casi comportamenti negativi, a volte compulsivi nella assunzione di

farmaci, ed in generale di rappresentare una forma di sostegno nel vuoto che si viene a creare nella quotidianità.

L'efficacia, anche su un piano di educazione sanitaria che il Forum ha mostrato di esercitare, ha costituito un precedente interessante che ha portato alla successiva apertura di un gruppo di auto-aiuto presso l'U.O. di Medicina Legale dell'Università di Ferrara fino al 2016 e dal 2016 a oggi presso lo Studio del Prof. F. M. Avato.

Devo alla mia formazione di facilitatore ed attivatore di risorse la consapevole conduzione di questo gruppo, ancora attivo dopo anni, che ha dato un valido aiuto sul piano della gestione del dolore in modo non farmacologico.

Da questo osservatorio, e forse ancor più dal Forum, ho potuto avere accesso a esperienze talvolta sconcertanti, come il temere di più gli attacchi di mal di testa piuttosto che talune gravi e temute patologie, ma anche il contatto con una umanità complessa e interessante, fatta di persone la cui mente macina continuamente, che si sentono inutili quando il dolore le blocca perché sono lavoratrici instancabili, armate di un generoso coraggio e una sensibilità senza confini.

Per questo, la funzione che svolgo deve essere tesa a recuperare una maggiore fiducia in se stessi, a non lasciarsi piegare da una visione negativa della vita.

Ho imparato sulla mia pelle che il dolore dell'anima spesso viene confuso con le conseguenze del mal di testa, mentre dobbiamo abituarci a discernere, assegnando al mal di testa e all'anima la responsabilità della propria parte di sofferenza.

Ognuno di noi ha una propria reazione al dolore, tuttavia ho potuto constatare che nella negatività indotta dalla sofferenza c'è l'ombra di una intenzionalità negativa, una specie di ostinazione a vedere l'oscurità piuttosto che la luce.

Questo atteggiamento mentale va convertito in intenzionalità positiva, anche a costo di uno sforzo fisico e mentale, perché è anche vero che c'è un pezzo di realtà che è fortemente influenzato dalla nostra volontà. Per questo mi adopero perché ognuno si abitui a praticare un lavoro di osservazione su se stesso, rimanendo il più possibile vigile sulle circostanze che tendono a minare la nostra padronanza sugli eventi.

Forse, per ottenere questo risultato, potremmo cominciare dal linguaggio, che spesso è inappropriato nel connotare quello che è la nostra malattia, per questo io d'ora in avanti non dirò più che ho mal di testa. Dirò "ho la cefalea a grappolo e l'emigrania".

Parole tra noi

Cefalee e dolori dell'anima 2.0

Dalla "piccola posta" di Alleanza Cefalalgici, storie di mal di testa vissute tra sconfitte e vittorie. Scriveteci la vostra esperienza di sfida al dolore! Al servizio dei pazienti e delle loro famiglie, la redazione di Cefalee Today, se autorizzata, condividerà le storie commentate da uno specialista.

Vivere col mal di testa cronico è una continua sfida con me stessa per trovare la forza ed il coraggio di fare tutto, anche per alzarmi dal letto dopo una notte insonne piena di dolore, come tutte le mie notti, e per riuscire ad andare al lavoro, spesso persino per pensare. Ci sono giorni, come oggi, che formulare un semplice pensiero o pronunciare una parola sembra più difficile di un'impresa su Marte e in cui il perenne

